

Merci beaucoup d'avoir choisi l’accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II! Ce mode d'emploi à pour objet de vous aider à utiliser notre produit le mieux possible. Lisez attentivement le mode d'emploi avant de commencer à utiliser l’accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II et conservez-le.

Quand est-il indiqué de commencer une gymnastique du plancher pelvien avec l’accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II?

Le plancher pelvien est une plaque musculaire plate et élastique, grosse environ comme la paume de la main et se situe entre le pubis, le coccyx et les tubérosités ischiatiques. Il soutient les organes internes de l'abdomen. Le plancher pelvien est traversé par l'urètre, le vagin et l'anus.

Les causes d'une distension ou d'un relâchement du plancher pelvien peuvent être une grossesse, un accouchement, un changement ou un déficit hormonal pendant ou après la ménopause, le port de charges lourdes et les efforts corporels répétés ou encore l'obésité. Les conséquences peuvent en être les fuites urinaires (incontinence d'effort / de stress) ou un déplacement des organes abdominaux. Le plancher pelvien, comme tout autre muscle, peut être renforcé par une gymnastique intensive. Ainsi vous pouvez vous-même remédier aux troubles ou, à titre préventif, en empêcher l'apparition.

L'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien – Niveau II est adapté à un entraînement durable du périnée, lorsque vous avez déjà développé un sentiment quant à la musculature de votre périnée (par ex. avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I) et que celle-ci présente une fermeté de base.

L'utilisation d’accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II est alors favorable

- pour un entraînement approfondi durable de la musculature du périnée lorsque vous avez déjà développé un sentiment quant à la musculature de votre périnée (p.a. avec des accessoires auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I) et
- pour atténuer, éliminer et prévenir un relâchement du plancher pelvien.
- l’entraînement de plancher pelvien est favorable pour atténuer, éliminer et prévenir les fuites urinaires (à cause d'une incontinence d'effort / de stress) chez la femme (particulièrement pendant et après la ménopause).

Comment agissent l’accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II?

L’accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II est composé de deux éléments creux, qui sont reliés entre eux par une tige large. Les deux éléments creux contiennent une boule oscillant librement. Lors de chaque mouvement, la boule se trouvant à l’intérieur oscille contre la paroi extérieure de l’élément creux et produit une légère vibration. Cette vibration est directement transmise sur la musculature du plancher pelvien. De cette manière, la musculature est stimulée et entraînée.



La large surface d'appui plane de la partie inférieure sert à ce que le plus de vibrations possible soient transmises directement sur la musculature du plancher pelvien. La tige large entre les deux moitiés renforce l'oscillation entre les deux boules, ce qui intensifie l'effet de l'entraînement. La partie supérieure est plus petite et conçue de manière à faciliter l'introduction de l'accessoire d'entraînement.

Comment utiliser l'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II?

L'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II est tout d'abord introduit avec les plus petites parties avant. Introduisez l'accessoire d'entraînement à peu près aussi loin que lorsque vous introduisez normalement un tampon.

L'entraînement s'effectue par le simple port quotidien de l'accessoire d'entraînement. À chaque mouvement, les boules se trouvant à l'intérieur produisent une vibration qui est transmise sur la musculature du plancher pelvien. De cette manière, la musculature du plancher pelvien est stimulée et entraînée à chaque mouvement. L'entraînemen avec l' auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II peut être inclus dans votre quotidien. Faites un test au début pour voir pendant combien de temps il vous semble que le port est agréable. Vous pouvez augmenter la durée de port peu à peu.

L'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II est silencieux et invisible sous vos vêtements. L'entraînement peut être inclus dans votre quotidien.

En cas de sécheresse vaginale, il est recomandé d'utiliser un gel lubrifiant intime pour l'entraînement.

Comment constatez-vous la réussite?

Si vous vous entraînez régulièrement, vous constaterez en renforcement remarquable de votre muscu-lature périnéale après déjà quelques semaines. Plusieurs recherches effectuées en clinique ont montré une amélioration des fuites urinaires. Un périnée musclé peut de plus avoir un effet favorable sur le désir sexuel.

L'entraînement avec l'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II stimule la structure de la musculature, surtout dans le cas des planchers pelviens déjà entraînés. De plus, il conserve la musculature reconstituée et empêche un nouveau relâchement.

Que devez-vous absolument respecter?

L'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II est avant tout adapté à un entraînement durable du périnée, lorsque vous avez déjà développé un sentiment quant à la musculature de votre périnée (par ex. avec les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau I) et que celle-ci présente une fermeté de base. L'entraînement avec l'accessoire auxiliaire – Niveau II vous aide à conserver la force retrouvée de votre plancher pelvien et à reconstituer la musculature.



Lors d'une grossesse sans complication, vous pouvez utiliser l'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II tant que vous vous sentez bien. D'après les résultats d'une étude norvégienne, un périnée musclé écourte la phase d'expulsion lors d'un accouchement. Après l'accouchement, vous pourrez reprendre l'entraînement dès que le col de l'utérus se sera refermé. En cas de doute, adressez-vous à votre médecin ou votre sage-femme.

Les fuites urinaires peuvent avoir plusieurs causes. Un entraînement du périnée n'est adapté que pour le traitement de fuites urinaires (incontinence d'effort / de stress) dues à un relâchement du plancher pelvien. Toutes autres causes de fuites urinaires auront dues être écartées au préalable par votre médecin.

Dans le cas d'autres troubles (par exemple descente d'organes du petit bassin), il est également nécessaire de faire écarter par votre médecin toute autre cause que celle d'un relâchement du plancher pelvien, avant de commencer l'entraînement.

En cas d'infections gynécologiques, il est déconseillé d'utiliser les accessoires auxiliaires à la gymnastique du plancher pelvien.

N'utilisez que d'accessoire en parfait état. L'utilisation d'accessoire dont la surface est endommagée peut entraîner des blessures.

Comment nettoyez-vous l'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II?

Nettoyez l'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien ELANEE – Niveau II après chaque utilisation. Pour les désinfecter utiliser un désinfectant cutané usuel. Avant la réutilisation d'accessoire, rincez-les soigneusement à l'eau pour enlever d'éventuels restes de savon ou de désinfectant. Une stérilisation au gaz est également possible. Une stérilisation à la chaleur sèche ou à la vapeur n'est pas adaptée car elle pourrait provoquer une déformation d'accessoire.

Où jetez-vous l'accessoire auxiliaire à la gymnastique du plancher pelvien – Niveau II?

Veuillez tenir compte des directives de mise au rebut en vigueur au niveau national et international.

GRÜNSPECHT Naturprodukte e.K.
Urnenfelderstr. 34 e
D - 85051 Ingolstadt

www.elanee.de
post@elanee.de

Stand: 03/2011

CE